



Un Embarazo Saludable, una Vida Saludable

¿Por qué es importante el aumento de peso saludable?

Mantener un peso saludable durante el embarazo tiene grandes beneficios para la salud de usted y de su bebé. Su proveedor de atención médica puede informarle recomendaciones específicas de aumento de peso para usted. Ganar la cantidad recomendada de peso puede:

- Ayudar a su bebé a tener un peso saludable para el crecimiento y el Desarrollo
- Disminuir el riesgo de complicaciones del parto
- Ayudarle a mantener un peso saludable después del parto

Consejos para un Peso Saludable

Para ganar más peso:

- Coma comidas pequeñas y frecuentes
- Incluya grasas saludables en su dieta (aguacate, nueces, mantequilla de maní)
- Agregue queso, salsas o salsas a sus comidas
- Hable con un dietista de WIC sobre las preocupaciones sobre el aumento de peso.

Para reducir el aumento de peso:

- Toma agua en lugar de bebidas que contengan calorías
- Porcione bocadillos para que sepa cuánto está comiendo
- Servirse porciones más grandes de verduras
- Hable con su proveedor sobre la actividad física que le ayudará a equilibrar su peso



¿Qué pasa si tengo una alergia alimentaria?

Hable con su proveedor sobre cualquier grupo de alimentos que no pueda comer. Si tiene problemas con la leche, comuníquese con su oficina de WIC para conocer alternativas.

¿Puedo tomar cafeína?

Consulte a su proveedor de atención médica antes de consumir cafeína durante el embarazo.

¿Ha tenido complicaciones relacionadas con el embarazo?

Gestational Diabetes: Hable con su proveedor si tiene una historia de resistencia a la insulina, síndrome de ovario poliquístico (SOP) o diabetes gestacional. Hable con su proveedor sobre las recomendaciones de carbohidratos. Al comer carbohidratos, agregue una opción de proteína. Beba agua en lugar de bebidas que contengan azúcar.

Pre-Eclampsia: Ayude a aumentar la proteína de su sangre y disminuya la hinchazón comiendo comidas y refrigerios más pequeños cada dos horas. Agregue proteínas a sus comidas y reduzca la ingesta de grasas. Hable con su proveedor sobre sus niveles de calcio. Beba suficiente agua.

¿Por qué debo tomar una vitamina prenatal?

Usted y su bebé necesitan nutrientes para el crecimiento, el desarrollo y la salud en general. Comer una dieta saludable es importante mientras está embarazada, y su proveedor puede recomendar una vitamina prenatal para ayudar a garantizar que usted y su bebé obtengan todos los nutrientes que necesita. Si su vitamina lo está enfermando, intente lo siguiente:

- Tome vitaminas con las comidas en lugar de con el estómago vacío
- Trate de tomar sus vitaminas antes de acostarse o más tarde en el día
- Hable con su proveedor acerca de tomar una versión gomosa o una cápsula más pequeña. Él/ella puede recomendar suplementos si usted no puede tomar una vitamina prenatal



Nutrientes a Considerar			
Nutriente	Propósito	Cantidad Requerida	Encontrado en
Ácido fólico / folato	Disminuye el riesgo de defectos del cerebro y la médula espinal	400-800 mcg/día	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras de hoja verde • Frutas cítricas • Frijoles • Granos, pastas y cereales enriquecidos
Hierro	Ayuda a suministrar oxígeno al feto	27 mg/día	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes • Frijoles • Verduras de hoja verde • Combine con alimentos de vitamina C para una mejor absorción (frutas y verduras)
Colina	Ayudas en el desarrollo del cerebro y la médula espinal	450 mg/día	<ul style="list-style-type: none"> • Huevos • Carnes • Frijoles, guisantes y lentejas
Yodo	Necesario para el desarrollo saludable del cerebro	220 mcg/día	<ul style="list-style-type: none"> • Hable con su proveedor si no come lácteos, huevos o mariscos • Use sal que esté yodada

¿Qué Alimentos Debo Evitar?

- Cualquier carne, huevos, o carnes blancas que no hayan sido completamente cocinados
- Leche, jugo o quesos sin pasteurizer
- Carnes de deli que no se han recalentado hasta que se calientan al vapor (165 °F)



¿Cómo Puede Ayudarme WIC?

Los consejeros de pares son especialistas en lactancia capacitados para ayudarle con sus necesidades de lactancia materna. Están disponibles para enviar mensajes de texto o llamar si tiene preguntas o preocupaciones. Si quiere ayuda, ¡háznoslo saber!



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

Información de Dietary Guidelines for Americans 2020-2025 y Academy of Nutrition & Dietetics, 6/2021